

# Pobjeda u sebi

Ključ do pobjede u meču

Tomaž Mencinger

[tennismindgame.com](http://tennismindgame.com)

[feeltennis.net](http://feeltennis.net)

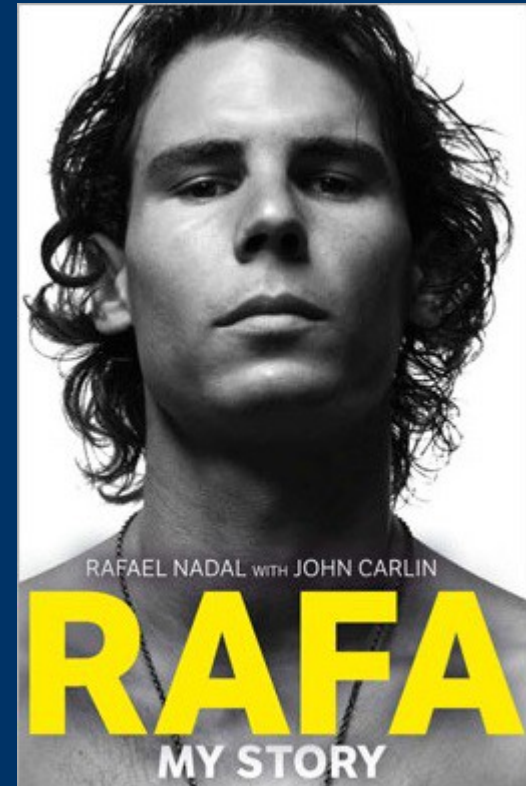
# Iz „Rafa“ (autobiografija, 2011) (prije finala Wimbledona 2008)

Tijekom meča ste u stalnoj borbi sa svojim slabostima. Pokušavate zatomiti-sakriti svoje ljudske osjećaje.

Što više uspijevate sakriti-kontrolirati te osjećaje vaše šanse za pobjedu su veće.

Razlika u talentu između Federera i mene je postojala, ali nije bila nepremostiva.

Bila je tolika da, čak kada je igrao najbolje na svojoj omiljenoj podlozi, ako sam uspijevao utišati ili smiriti svoje sumnje i strahove, te uveličati nadu, mogao sam ga pobijediti.



Morate se **zatvoriti u neprobojan oklop**, pretvoriti se u beskrvna ratnika.

To je vrsta samo-hipnoze, igre koju igrate sami sa sobom, sa smrtnom ozbiljnošću, kako bi **prikrili svoje slabosti**-i od samog sebe, kao i od protivnika.

Moje pripreme su djelovale. **Emocije su mogle navaliti i preplaviti me ako ne bih obavio svoje rituale.**

Ako sam sustavno izvršio pripreme za meč, one su sasvim nestale, ili **su bile pod kontrolom.**

Postigao bih pravu ravnotežu između napetosti i kontrole, između nervoze i uvjerenja u pobjedu.



Rekao sam sebi da sam spreman suočiti se sa svim mogućim problemima te prevladati ih.

Mogu osjetiti strah, nervoza me može u jednom trenutku nadvladati, ali neću dopustiti svojim osjećajima da me nadvladaju.



# KONTROLA EMOCIJA – šta sve vri unutra

- ◆ Ogromna želja
- ◆ Uspjeh
- ◆ Sreća
- ◆ Strah od neuspjeha
- ◆ Strah od kritike
- ◆ Jedinствена prilika  
(Finale Wimbledona)
- ◆ Ispunjenje snova



# Teškoća kontrole zbog jakosti emocija

- ◆ Potreban je poklopac, zadržavanje emocija do kraja
- ◆ Svijestan trening i procjena svojih sposobnosti kontrole
- ◆ Vrlo je teško to kontrolirati – potrebna je velika mentalna snaga (ogromna sila emocija iznutra pritišće na „poklopac“)



- ◆ Šta je igrač morao kontrolirati vidi se poslije meč pointa



# Kontrola emocija

- ◆ Igrač mora znati da ta bitka u sebi postoji (svjesnost)
- ◆ Pobjede u sebi (iznutra) vode do pobjeda u tenisu (vani)
- ◆ Potreban je svijestan trening uma





# OČEKIVANJA – bitka sa realnošću

- ◆ Očekivanja – predviđanje budućnosti
- ◆ Netočna očekivanja (nerealna)
  - Osjećaj krivice
  - Gubitak samopouzdanja
- ◆ „Kako si to mogao da promašiš?“
- ◆ „Kako so to mogao da izgubiš?“
- ◆ Šta su realna očekivanja?
- ◆ Ne baziraju na mišljenju nego na **činjenicama!**



# Koliko se mečeva gubi?

## ITF dječaci djevojke

- ◆ #10: 35 / 15 36 / 15 30% (30 od 101)
- ◆ #50: 34 / 9 28 / 15 28%
- ◆ #100: 18 / 5 22 / 23 41%
- ◆ #200: 19 / 8 29 / 12 29%

## ATP WTA

- ◆ #10: 42 / 22 50 / 21 32%
- ◆ #50: 24 / 27 20 / 25 54%
- ◆ #100: 40 / 28 43 / 22 38%
- ◆ #200: 31 / 28 40 / 29 45%

# Koliko se mečeva gubi protiv niže rangiranih igrača?

ITF	dječaci v / n	djevojke v / n	% protiv niže rangiranih
◆ #10:	6 / 9	1 / 14	77%
◆ #50:	3 / 6	6 / 9	63%
◆ #100:	2 / 3	18 / 5	29%
◆ #200:	2 / 6	6 / 8	64%

	ATP	WTA	
◆ #10:	9 / 13	7 / 14	63%
◆ #50:	11 / 16	16 / 9	48%
◆ #100:	13 / 15	6 / 16	62%
◆ #200:	22 / 6	15 / 14	35%

# GREŠKE – kako do mira u sebi

- ◆ Problem – učenje tenisa je korekcija grešaka
  - Tehničkih
  - Taktičkih
  - Mentalnih
- ◆ Igrač podsvijesno stvara vjerovanje da je on odgovoran za svaku grešku
- ◆ Što dulje traje meč, to više je grešaka, to više je igrač uzrujan
- ◆ Ne akceptira greške kao nešto normalno





## Greške – stalni pratilac uspjeha

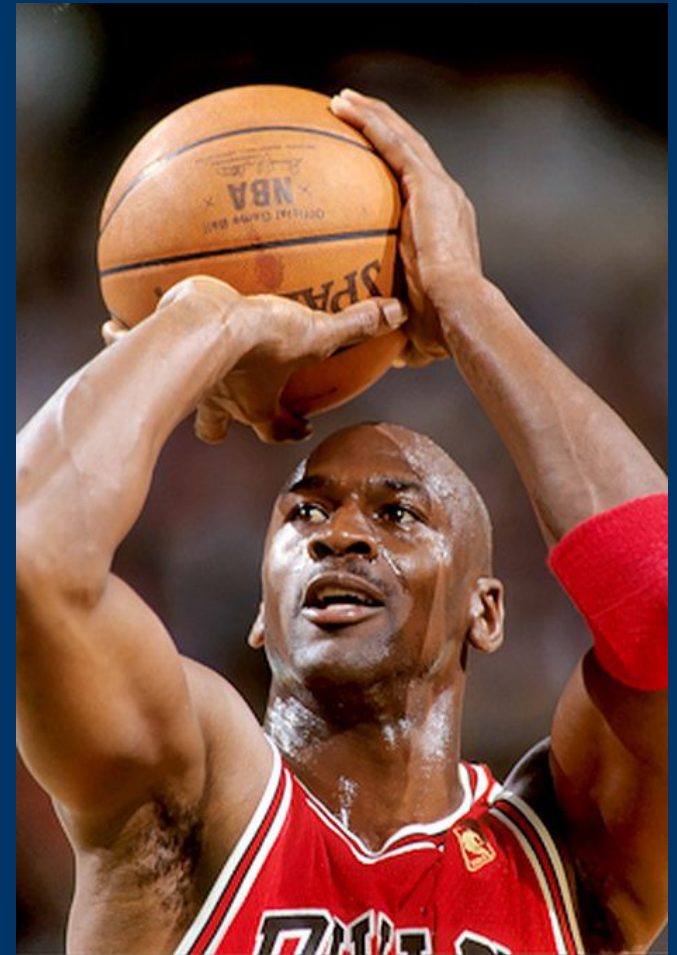
I've missed more than 9000 shots in my career. I've lost almost 300 games.

26 times, I've been trusted to take the game winning shot and missed.

I've failed over and over and over again in my life.

And that is why I succeed.

*Michael Jordan*





# Koliko se greši?

## Australian open 2013 polufinala i finale

- ◆ Federer – Murray
- ◆ Federer: 151 poena – od toga Murray 47 NG (31%)
- ◆ Murray: 177 poena – od toga Federer 60 NG (34%)
  
- ◆ Đoković – Ferrer
- ◆ Đoković: 85 poena – od toga Ferrer 32 NG (38%)
- ◆ Ferrer: 41 poena – od toga Đoković 16 NG (39%)
  
- ◆ Đoković – Murray
- ◆ Đoković: 139 poena – Murray 46 NG (33%)
- ◆ Murray: 126 poena – Đoković 61 NG (48%)

# Đoković – Murray, 1. set (Australian Open 2013)

MATCH SUMMARY															
SET 1			SET 2			SET 3			SET 4			SET 5			
OVERALL STATS				SERVE STATS				RETURN STATS				RALLY STATS			
NOVAK DJOKOVIC 						ANDY MURRAY 									
WINNERS		FORCED ERRORS		UNFORCED ERRORS		WINNERS		FORCED ERRORS		UNFORCED ERRORS					
FH	BH	FH	BH	FH	BH	FH	BH	FH	BH	FH	BH				
-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1				
1	2	2	3	11	10	4	-	1	2	3	7				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-				
4	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-				
1	1	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-				
-	-	-	1	1	-	2	-	-	-	-	-				

APPROACH SHOTS	DROP SHOTS	GROUND STROKES	LOBS	OVERHEAD SHOTS	PASSING SHOTS	VOLLEYS
-	-	4	-	1	-	2

- ◆ Broj izmjena : 65
- ◆ Broj neprisiljenih grešaka: 33 (50,7%)
- ◆ Prosječna dužina izmjena – 7,5 udarca
- ◆  $65 \times 7,5 = 487,5$  udarca --> 33 grešaka --> 6,8% (1 / 15)

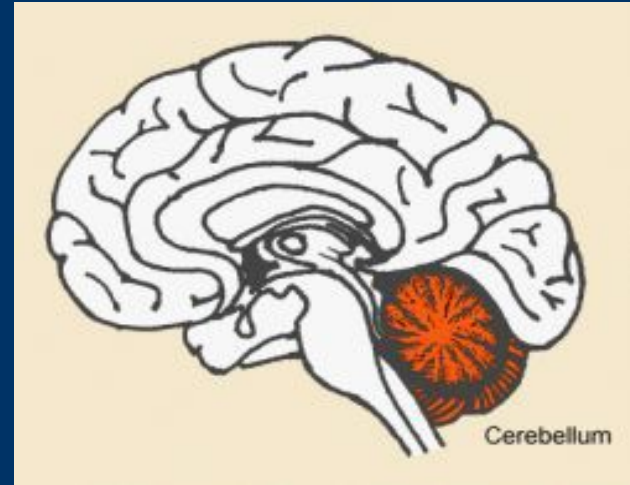


# Zašto se greši?

- ◆ Vrlo malo vremena za odluku
- ◆ Mnogo opcija
- ◆ Ne možemo 100% kontrolirati svoj um
  - Strah
  - Sumnja
  - Oklijevanje
  - ...
- ◆ Vrlo težak sport – ciljanje u mali prostor brzu lopticu u kretanju pogađajući je sa reketom koji se brzo kreće dok se mi krećemo

# Tko greši – igrač ili njegov mozak?

- ◆ Naš mozak ne može da izračuna potpun timing i kretanje reketa pod potpuno pravim uglom
- ◆ Ne greši igrač, nego njegov mozak ne iskalkulira tačno
- ◆ Kao i u košarci, golfu, rukometu, odbojci, ...
- ◆ Više o greškama: poguglajte:



feeltennis mistakes

# OPUŠTANJE (letdown)

- ◆ Opuštanje posle osvojenog seta (poen, igra, brejk)
- ◆ Krivi se igrača (osjećaj krivice i gubitak samopouzdanja)



- ◆ Tko je krivac? Vaš igrač?

# Homeostaza – regulacija temperature, Ph, ...

- ◆ Ljudski organizam je dizajniran da bude u stanju homeostaze, da svi sustavi unutar tijela rade optimalno. **Stres tjera organizam van homeostaze, prisiljavajući ga da nadoknadi promjene** u okruženju ili u okviru svojeg unutarnjeg sustava.

(<http://www.wisegeek.com/what-is-the-relationship-between-stress-and-homeostasis.htm>)

- ◆ Kada bilo koji stresor prelazi određenu jačinu ili vremenski prag, prilagodljiv homeostatski sustav organizma **aktivira kompenzacijske odgovore** koji funkcionalno odgovaraju na stresor.

([http://www.medscape.com/viewarticle/704866\\_2](http://www.medscape.com/viewarticle/704866_2))

# Homeostaza – regulacija temperature, Ph, ...

- ◆ U SŽS (središnji živčani sustav), reakcija na stres uključuje olakšavanje neuronskih putova koji služe akutnim, vremenski ograničenim adaptivnim funkcijama, kao što su uzbuđenje, budnost i usmjeravanje pozornosti.  
([http://www.medscape.com/viewarticle/704866\\_2](http://www.medscape.com/viewarticle/704866_2))
- ◆ Šta to znači?
- ◆ Tijelo i um ne žele biti u stresu i pokušaju da reguliraju sistem tako da ga vraćaju u optimalno stanje
- ◆ Nije igrač mentalno slab nego je opuštanje biološki proces!

# Završavanje seta – percepcija **PRIJETNJE**

- ◆ Želje, uspjeh, prilika, snovi, neuspjeh, kritika, pohvala, ...
- ◆ Stres → izlučuje se adrenalin, potrošnja energije, ...
- ◆ Povećava se fokus, uzbuđenje, oprez (fight or flight)



# Nakon osvojenog seta – NEMA percepcije PRIJETNJE

- ◆ Zadovoljstvo, dostignut cilj
- ◆ Nema trenutačne prijetnje  
--> nema stresa
- ◆ Iz maksimalnog kretanja  
na klupu – i sedenje
- ◆ Signal tijelu i SŽS da može  
početi sa regulacijom  
(homeostaza)
- ◆ Igrač mora biti toga svijestan i boriti se protiv toga







# Umjetno stvaranje osjećaja **PRIJETNJE**

- ◆ Igrač ne smije sebi dopustiti pretjerano opuštanje
- ◆ Ne smije si dozvoliti da njegov sistem za homeostazu potpuno preuzme kontrolu
- ◆ Protivnik koji je izgubio set, nije izgubio percepciju **PRIJETNJE!** Želja, fokus, uzbuđenje (arousal), ...
- ◆ Kako se motivirati i aktivirati?
- ◆ Razumijeti dinamiku – ja se opuštam, moj protivnik planira osvetu
- ◆ Ako na početku povedeš, mnogo lakše ćeš pobediti
- ◆ Ako tvoj protivnik povede, imat će jak momentum i sasvim će da zaboravi da je izgubio prvi set

# KILLER INSTINCT

- ◆ Želja za što efikasnijom pobjedom
- ◆ Rezultati na treningu, sparingu, meču? (21:19, 7:6, itd.)



# Razlogi za neefikasnost

- ◆ **Samilost** (stvaranje bola protivniku)
- ◆ Može da utiče podsvjesno – i da igrača blokira da dokrajči protivnika
- ◆ **Traganje za lakšim putem**
- ◆ Razmišljanje kao trkač (obrana prednosti)



# Problem neefikasnosti

## Skladištenje „slabog“ tenisa

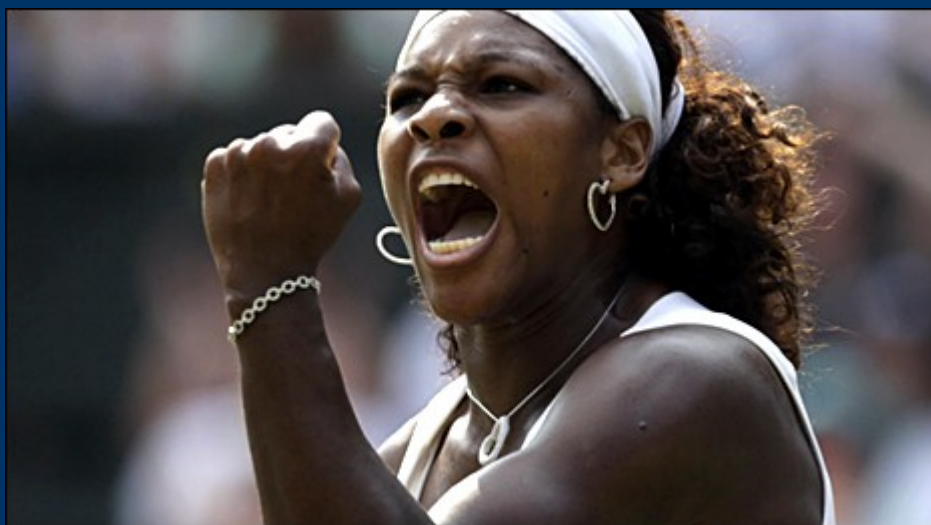
- ◆ Fizički nivo – ne stimulira se dosta tijelo, nema napretka
- ◆ Mentalni pristup
  - održavanje koncentracije
  - održavanje intenziteta (arousal)
  - odlučnost kod dovršavanja seta (meča)
  - preuzimanje odgovornosti
  - itd..
- ◆ Mnogo se mečeva gubi zbog nihanja koncentracije i intenzitete



# Šta se krije iznutra...



# Šta se krije iznutra...



## Efikasne (killer) pobijede

Maria Sharapova (Australian Open 2013)

- ◆ 1. kolo – Puchkova – 6:0, 6:0
- ◆ 2. kolo – Doi – 6:0, 6:0
- ◆ 3. kolo – V. Williams – 6:1, 6:3
- ◆ 4. kolo – Flipkens – 6:1, 6:0
- ◆ Četvrtfinale – Makarova – 6:2, 6:2

Serena Williams (Australian Open 2013)

- ◆ 1. kolo – Gallovits-Hall – 6:0, 6:0
- ◆ 2. kolo – Muguruza – 6:2, 6:0
- ◆ 3. kolo – Morita – 6:1, 6:3
- ◆ 4. kolo – Kirilenko – 6:2, 6:0

# Kako trenirati efikasnost?

## Svjesnost

- ◆ Prednosti takvog pristupa (dugoročno)
- ◆ Slabosti ako nema takvog pristupa (dugoročno)

## Vežbe

- ◆ Kod zagrijavanja – kod kraće lopte, 100% ozbiljnost
- ◆ Zabijanje „zicera“ - bez podcjenjivanja situacije
- ◆ Igranje kod 4:0 ili 5:1 – završavanje seta
- ◆ Igranje sa slabijim igračima – cilj: efikasnost, razvijanje killer instincta
- ◆ Dugoročni cilj – da se igrač odaziva automatski na priliku i da je „smrtonosan“



# Mnogo drugih bitaka koje treba pobijediti

- ◆ Odlučnost (biti siguran da ćeš pogoditi)
- ◆ Samo-kažnjavanje i opraštanje (greške, porazi)
- ◆ Samopouzdanje
- ◆ Hrabrost (borba sa strahom)
  - Strah od poraza
  - Strah od sramote
  - Strah od razočaranja (roditelja, trenera, sebe...)
  - Strah od odgovornosti
  - Strah od izgubljene prilike
  - Strah od gubitka rankinga
  - Strah od kritike
  - Strah od kažnjavanja
  - Strah od igre ispod svoga potencijala

# Pobjeda u sebi

- ◆ Pobjede u sebi (iznutra) vode do pobjeda u tenisu (vani)
- ◆ Pobjeda u sebi je put do unutrašnjega mira
- ◆ Samopouzdanje i samopoštovanje igrača ne ovise više o vanjskim faktorima

